L'agenda

Pôle seniors

Activités

Loisirs

Sorties



AVRIL • JUILLET 2023



Jeudi 6 avril

Visite guidée de l'exposition : « Kimono » Au musée du quai Branly Jacques Chirac

L'exposition conçue par le Victoria and Albert Museum de Londres revient sur cette histoire, celle d'une tenue emblématique, intimement liée à celle du Japon. Le kimono sous toutes ses coutures.

Tarif Garchois: 18€ - Non Garchois: 23€

12h45: rdv devant la mairie

17h00: retour prévu selon la circulation



Dimanche 16 avril

Au théâtre de la Renaissance **« Sur la tête des enfants »**



Julie et Alban sont amoureux et superstitieux.

Un soir, ils se jurent dix ans de fidélité, sur la tête des enfants. Après avoir tenu 9 ans, 11 mois et 15 jours, chacun se prépare à l'arrivée de la date fatidique.

Tarif Garchois: 55€ - Non Garchois: 60€

13h30 : rdv devant la mairie

18h00: retour prévu selon la circulation

Jeudi 20 avril



Journée:

« L'Abbaye de Royaumont » (Val d'Oise)

Visite guidée de L'abbaye de Royaumont, qui est un ancien monastère cistercien situé à Asnièressur-Oise. Elle est construite entre 1228 et 1235 sous l'égide de Saint Louis. Vous dégusterez à la table de Royaumont, le choix du chef, tradition culinaire française, créativité et saisonnalité dans l'une des plus belles salles voûtées de l'abbaye. La journée se terminera par une visite libre des jardins.

Tarif Garchois: 50 € - Non Garchois: 55€

09h00: rdv devant la mairie

17h00: retour prévu selon la circulation

Mercredi 3 mai

Tournoi de Pétanque intergénérationnel avec les jeunes de l'Espace Jeunes

Venez faire équipe avec un des jeunes de l'espace jeunes, pour gagner le tournoi... La journée se terminera pour un goûter convivial sur le stade.

Tarif: Gratuit

14h00: rendez-vous devant la Médiathèque



Jeudi 11 mai

Visite guidée : « Parc de Bagatelle »

Un peu d'histoire... Résultat d'un pari entre Marie-Antoinette et le Comte d'Artois, qui avait acquis le domaine en 1775.



Cette « Bagatelle »

surgit miraculeusement de terre en soixantequatre jours! En plus des arbres gigantesques et d'une flore variée, les petits ponts, les rochers, les grottes, les miroirs d'eau et les cascades artificielles ajoutent du charme et du romantisme au lieu.

Tarif Garchois : 20 € - Non Garchois : 25 €

13h15: rdv devant la mairie

17h00: Retour prévu selon la circulation

Vendredi 12 mai



Visite guidée : des jardins familiaux de Garches, avec découverte des ruches

Promenade bucolique des jardins au sein du Domaine national de St Cloud. Partez à la découverte de la biodiversité, qui se cache, par le biais de la visite guidée des potagers et des ruches.

Une dégustation de miel terminera la visite.

Tarif: Gratuit

14h30 : rdv devant la grande grille à l'entrée

de la Porte Jaune de St Cloud au 7 bd

du général de Gaulle à St Cloud.

16h30: Fin de la visite

Jeudi 25 mai

Sortie annuelle Journée sur la côte Normande



guidée Visite de la ville de Pont l'Evêque « Entre mer et campagne ». Couplée cette visite pédestre.

distillerie Calvados Père Magloire vous accueillera pour une immersion sensorielle à la découverte de la mystérieuse transformation de la pomme en Calvados suivie d'une dégustation du célèbre spiritueux normand. Déjeuner gastronomique, temps libre et retour sur Garches.

Sortie réservée aux Garchois

Tarif: 15 € par personne - 25 € pour un couple

07h00: Rendez-vous devant la mairie 18h30: Retour prévu selon la circulation

Jeudi 1er juin

Visite guidée des serres municipales de la ville de Garches

Découvrez ce lieu insolite : les serres municipales de la ville de Garches! Vous serez accueillis par les agents qui cultivent, préparent les plantes

qu'ils installent dans les espaces verts, les parcs en passant par le cimetière communal et les monuments commémoratifs de la ville. Ce

sera également l'occasion de leur demander des conseils de jardinage

autour d'une collation!

Tarif: Gratuit

10h00 : Rendez-vous au 61 rue de Suresnes à Garches, proche de l'entrée

du cimetière

11h15: Fin de la visite



Jeudi 8 juin

Visite guidée : **Musée Picasso « Célébration Picasso 1973-2023 »**

Le 8 avril 2023 marque le cinquantième anniversaire de la disparition de Pablo Picasso et place ainsi l'année sous le signe de la célébration de son œuvre et de son héritage artistique. À cette occasion, le Musée national Picasso-Paris invite le designer britannique Sir Paul Smith à signer la direction artistique d'un accrochage exceptionnel, m



accrochage exceptionnel, mettant à l'honneur la collection du musée.

Tarif Garchois : 18 € - Non Garchois : 23 € 13h00 : Rendez-vous devant la mairie 17h00 : Retour prévu selon la circulation

Jeudi 22 juin

Visite guidée du Panthéon et promenade au Jardin du Luxembourg Déjeuner au Bistrot de la montagne



Ancienne église transformée en temple républicain lors de la révolution, Pantheone signifie temple de tous les Dieux. Ce mo-

nument au destin surprenant vous révèlera ses secrets. Vous déjeunerez au Bistrot de la Montagne, restaurant pittoresque situé sur la montagne Saint-Geneviève. Vous marcherez ensuite dans les allées du Jardin du Luxembourg. Le jardin compte 106 statues disséminées à travers le parc, des arbres centenaires, un verger et des espaces ludiques où les joueurs d'échecs s'affrontent.

Tarif Garchois : 58 € - Non Garchois : 63 € 09h00 : Rendez-vous devant la mairie 17h00 : Retour prévu selon la circulation

Ateliers gratuits

ATELIERS SUR L'HYPERTENSION

Comment prévenir l'hypertension, comment mieux vivre avec une hypertension artérielle. Sous forme des 5 séances les vendredis, de 9h30 à 11h30 en Mairie du 9 juin au 7 juillet inclus.

- lère séance : Connaitre l'hypertension artérielle, animée par un médecin
- > 2^{ème} séance: **Comprendre les médicaments,** animée par une pharmacienne
- > 3^{ème} séance: **Mieux gérer le stress,** animée par une psychologue
- 4ème séance : Avoir une activité physique, animée par un enseignant en activité physique adaptée
- > 5^{ème} séance : **Adapter son alimentation,** animée par une diététicienne

ATELIERS ARTZ, stimulation de la mémoire au travers de l'art

Conférences interactives en Mairie, 3 séances, de 10h à 12h

- > Jeudi 16 mars: Vincent Van Gogh
- > Jeudi 13 avril : L'idéal de beauté en art
- > Jeudi 07 septembre : célébrons la nature, visite des différents jardins.

Conférences gratuites



> Conférence sur le thème de L'ARTHROSE aura lieu le jeudi 30 mars au Centre Culturel Sidney Bechet à 20h.

Inscriptions et renseignements : https://garches.fr/actualites/conference-sur-letheme-de-larthrose/



> Conférence santé sur le thème de LA PRÉVENTION par le sport aura lieu le mardi 23 mai au Centre Culturel Sidney Bechet à 20h

Inscriptions et renseignements : https://garches.fr/actualites/conference-sante-la-prevention-par-le-sport/

Nouveauté!!

Envie d'une après-midi conviviale!

Pratiquer une activité manuelle, jouer à des jeux de société, faire un billard ou tout simplement prendre une collation dans une ambiance simple et dynamique, ce moment est pour vous, que vous soyez retraité ou aidant!

Bénédicte ou Elsa du pôle seniors vous accompagneront ces après-midis programmés spécialement pour les seniors de Garches à l'Espace Jeunes de Garches, 86 Grande Rue. Entrée libre.

Voici les 1^{ères} dates programmées **de 14H30 à 16H30**:

- > jeudi 30 mars
- > jeudi 11 mai
- > ieudi 13 avril
- > jeudi 15 juin

Pôle seniors

Début des inscriptions **le 27 mars matin** exclusivement par téléphone dès 8h30 réservés aux seniors Garchois et à partir de 13H30 pour les non Garchois de plus de 60 ans. Pas d'accueil du public, ni d'encaissement le jour des inscriptions.

Au-delà, les inscriptions se feront soit par téléphone, soit par courrier, soit dans le service. Le service est fermé au public le mardi matin, et le jeudi après-midi.

Chèque à libeller à l'ordre de l'A.D.A.C.S.L. et à adresser **avant le 31/03/2023** à MAIRIE DE GARCHES - Pôle seniors - 2 rue Claude Liard 92380 Garches. **Service fermé au public le mardi matin, et le jeudi après-midi.**

Toute annulation ne pourra faire l'objet d'un remboursement partiel que sous réserve de la disponibilité des inscrits en liste d'attente.

Les sorties et transferts voyages sont assurés en car, au départ de la Mairie.

L'association se réserve le droit d'annuler une sortie si les conditions de réalisation ne sont pas remplies (nombre de participants, raisons sanitaires).

Mairie de Garches: 2 rue Claude Liard 92380 Garches Pôle Seniors: 01.47.95.66.56 - 01.47.95.66.58

pole.seniors@garches.fr